Sisekaitseakadeemia Fitness Five auhinnavõistluste

JUHEND

**1. Eesmärk:** Selgitada akadeemia 2022/23. õppeaasta paremad individuaalvõistlejad ja üksused Fitness Five võistluses.

**2. Läbiviimise koht ja aeg:** võistlus viiakse läbi akadeemia asukohtades

**Tallinnas Kase 61 jõusaalis kolmapäeval, 14. detsembril.**

**Kaalumine toimub ajavahemikus 17.00-17.30. Võistlus algab 17:30.**

**3. Osavõtjad:** Võistlustest võivad osa võtta akadeemia õppurid, töötajad ja vilistlased. Vilistlasele on osalustasu 2 eurot, mille saab maksta kohapeal korraldajatele.

**4. Võistluste korraldus:** Võistluste üldjuhtimist koordineerib Annika Raun ja Jaan-Erik Muru, võistlust aitavad läbi viia vabatahtlikud õppurid.

**5. Võistluste harjutused ja reeglid:**

**Võistleja kaal mõõdetakse saja grammi täpsusega. Harjutuse sooritamise raskus ümardatakse 2,5 kg sammuga lähima suuruse kasuks. Näiteks 82 kg kaaluv mees peab rinnalt suruma 65 kg raskust kangi, 63 kg naine 37,5 kg kangi.**

**1) Thrusterid**

**MEHED – 60% keharaskusega**

**NAISED – 40% keharaskusega**

Harjutus algab kangi rinnale võtuga ning seejärel eest kükile liikudes nii, et puusad ja põlved on vähemalt ühel joonel või puusad allpool põlvi. Seejärel üles minnes tuleb suruda kang peakohale nii, et küünarnukid oleksid sirgelt lukustatud ning samal ajal jalad kõrvuti, põlved ja puusad sirged – kohtunik peab saama fikseerida. Soorituse ajal võib võistleja kangi maha asetada, et puhata, kuid harjutus algab ikkagi järjekorras rinnale võtt, eest kükk, ning kang pea kohale! Magneesium ja randmesidemed on lubatud abivahenditena.

**2) Kangiga surumine rinnalt**

**MEHED – 80% keharaskusega**

**NAISED – 60% keharaskusega**

Soorituse algusmomendiks tõstab võistleja kangi sirgetele kätele. Maksimum lubatud haardelaiuseks on 81 cm nimetissõrmedest mõõdetuna (mõlemad nimetissõrmed peavad olema 81 cm sees). Kohtuniku märguande peale (käed peavad olema enne seda küünarnukkidest sirged ning kang peab olema stabiilselt paigal) lastakse kang vastu rinda ning seejärel surutakse üles. Iga korduse vahel peavad käed olema küünarvartest sirged. Võistleja asend pingil peab olema nii, et pea, õlad ning vähemalt 50% istmikust on vastu pinki, muul juhul ei lähe see kordus kirja. Kang peab selgelt puutuma ära rinna ning seda ilma “põrketa”. Selge markeeritud stopp ülemises asendis. Puusad ning jalad peavad olema paigal ning ühes asendis kogu harjutuse soorituse jooksul ning kordused peavad olema sooritatud ühtlases ja kontrollitud tempos. Magneesium ja randmesidemed on lubatud abivahenditena.

**3) Lõuatõmbed**

**Mehed ja naised enda keharaskusega**

Võistleja laseb ennast täisrippesse lõuatõmbamiskangil. Kohtuniku märguande peale alustab võistleja harjutuse sooritamist. Alumises asendis peab olema võistleja täielikult väljasirutatud kätega, ülemises asendis peab lõug ulatuma üle kangi. Nii kiikumine kui ka jõnksuga korduste tegemine on keelatud. Harjutuse soorituse ajal peavad küünarnukid olema suunatud külgedele, mitte ettepoole ehk harjutust sooritatakse pealthaardega. Korduste tempo peab olema selline, et kohtunik saaks selgelt lugeda korduseid ning jälgida harjutuse sooritamise õiget tehnikat. Jalad võivad olla risti, sirgelt või kõverdatult taha, aga see asend peab olema ühte moodi hoitud kogu soorituse ajal. Ainult magneesium on lubatud abivahendina.

**4) Jõutõmme**

**MEHED – 120% keharaskusega**

**NAISED – 100% keharaskusega**

Vabaltvalitud haardega ning jalgade asendiga (jalad kas sumostiilis harkis või klassikaliselt - jalad koos) tõstab võistleja kangi maast kuni seisab sirgelt püsti. Lõppasendis peavad põlved olema sirged, puusad sirged ning õlad tahapoole väljasirutatud. Kang lastakse vastu maad, maas peab olema selge stopp, ei tohi kasutada ära "põrget". Kangi võib hoida nii pealt- alt- kui ka segahaadega. Soorituse ajal, kui kang on maas, võib kangist lahti lasta ning käsi ja selga puhata. Magneesium, tõstevöö ja põlvesoojendajad on lubatud abivahenditena.

**5) Triitsepsi surumine rööbaspuudel**

**Mehed ja naised enda keharaskusega**

Võistleja valib endale sobiva laiuse rööbaspuudel ning paneb ennast algasendisse, mis on sirgetele kätele toetumine. Kohtuniku märguande peale alustab võistleja harjutuse sooritamist. Alumises asendis peavad küünarnukid olema vähemalt õlgadega samal kõrgusel. Ülemises asendis peavad käed olema küünarnukkidest välja sirutatud. Kiikumine ega jalgadega vehkimine ei ole lubatud. Keha ei tohi olla kallutatud liiga palju ette, vaid see peab pigem olema otse. Harjutuse soorituse tempo peab olema selline, et kohtunik saaks selgelt lugeda korduseid ning jälgida korrektset tehnikat. Magneesium ja randmesidemed on lubatud abivahenditena.

**Võistlejal on iga ala sooritamiseks aega 2 min. Selle aja jooksul teeb võistleja nii palju korduseid, kui ta suudab.**

Stardijärjekord määratakse pärast võistlejate kaalumist vastavalt kaalule (kergemast raskemale). Erandiks on triitsepsi surumine rööbaspuudel, kus alustab see, kes on saanud nelja alaga kokku kõige vähem punkte (korduseid). Viimasena sooritab triitsepsi surumise rööbaspuudel see võistleja, kellel on nelja alaga kõige rohkem punkte.

Kõikide alade kordused liidetakse ning võidab see, kellel on viie ala kokkuvõttes kirjas kõige rohkem korduseid. Kui mõnel alal on mitmel võistlejal sama tulemus, siis võidab see, kes kaalub rohkem.

**6. Autasustamine**

Autasustatakse individuaalselt kolme paremat mees- ja naisvõistlejat. Autasustatakse ka kokkuvõttes suurima punktisummaga võitnud kolledžit.

**Auhinnad paneb välja MyBody, võistlust toetab Sisekaitseakadeemia spordiklubi.**